

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Freie Schwimmzeiten Montag bis Donnerstag 7:00-8:00 h sowie Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag 10:00-16:00 h und Dienstag 11:30-16:00 h

Aktive Pause am eigenen Arbeitsplatz (Nach Vereinbarung)

7 - 9 Uhr

7:30-8:30 h NawiMedi
FrauenKRAFT

7:30-8:30 h NawiMedi
FrauenKRAFT

08:00-09:00 h Platz 1
Tenniskurs A

8:00-8:45 h Ha 07
Dehnen & Mobilisieren

8:00-8:45 h Ha 07
Dehnen & Mobilisieren

08:00-09:00 h Platz 1
Tenniskurs L

11 - 15 Uhr

13:45-14:45 h Ha 07
Drop in & drop out Zirkeltraining

11:30-12:30 h Ha 07
Yoga

13:15-14:15 h Ha 06
Drop in & drop out Zirkeltraining

13:45-14:45 h Ha 07
Dancefitness

14:00-16:00 h Platz 1
Tenniskurse B & C

14:00-15:00 h Platz 1
Tenniskurs E

15:00-16:00 h
Aquajogging

15:15-16:00 h
Technikschwimmen

14:00-15:00 h
Aquajogging

14:00-17:00 h Platz 1
Tenniskurs M, N & O

16:00-17:00 h Ha 03
Fitness für Frauen

16:30-18:00 h FP 08
Fußball A

17:00-18:00 h Playa
Beachvolleyball

17:00-18:00 h Ha 07
Myo - Yin Yoga & Mobility

17:00-18:00 h
Lauftreff

17:00-18:30 h Ha 01
Kinderturnen

17:00-18:00 h Playa
Beachvolleyball

17:15-19:00 h Ha 10
Tischtennis

16:00-20:00 h Ha 24
Badminton

16:15-17:15 h Ha 01
Pilates

16:45-18:45 h NawiMedi
Freies Gerätetraining

15:30-18:00 h Ha 10
Tischtennis

16:30-18:00 h FP 08
Fußball B

15 - 18 Uhr

17:30-18:30 h FP 09
Outdoorfitness

17:30-19:30 h Ha 09
Roundnet

18:00-20:00 h Platz 1
Tenniskurse F & G

18:00-20:00 h Platz 1
Tenniskurse H & I

18:00-20:00 h Platz 1
Tenniskurse J & K

ab 18 Uhr

19:00-20:00 h Platz 1
Tenniskurs D

19:00-21:00h Ha 05
Basketball

Legende:

Kurs mit Kursleitung

Freie (Spiel-)Sportarten